



秋の運動会



選手宣誓



ボール送り



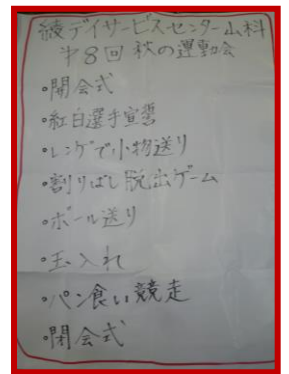
玉入れ



れんげで小物送り



パン食い競争



10月10日(火)に綾デイサービス山科、第8回秋の運動会をさせていただきました。恒例の「玉入れ」、「ボール送り」もいたしました。そして、締めくくりは「パン食い競争」です。手を使わずに口でとるのは結構難しいですが、皆さん真面目に頑張ってくださいました。結果、今年の優勝は白組でした。おめでとうございます。

河村悠太さん歌謡舞踊ショー



久しぶりにダイゴローでの「河村悠太さん歌謡舞踊ショー」に行ってみました。

綾デイにはすでに馴染みの河村ファンがおられます。今回も熱心に応援し、サインも頂きました。

「閉じこもり」の予防について～規則正しい生活を～

だんだん寒くなってきましたが、デイのご利用者にも「今日は外に出たくない。」
「家で休みたい。」といった方が増えてくる季節です。

デイを始めとしてサービスを予定通り利用することは、①身体の機能を維持する
②気持ちを前向きにする③生活を規則正しく送れる等の利点があります。

足腰の筋力を維持するためにも、認知症の予防のためにも生活にメリハリをつける
ためにも出かけることが億劫になるこの寒い季節にこそ、体調に気をつけながら予定
通り規則正しくサービスを利用していただくことが、健康に安心して毎日の生活を送
っていただく秘訣であると考えます。

統括部長 浦山陽一



献立表

	月	火	水	木	金	土
			1日	2日	3日	4日
昼食			鮭の西京焼き 野菜の煮物 春雨の胡麻ドレサラダ からし菜のお浸し	野菜入り麻婆豆腐 しゅうまい かにスティックサラダ 胡瓜の塩昆布和え	赤魚の煮付け 五目炒り豆腐 法れん草の磯和え スパゲッティサラダ	酢鶏煮 ぜんまいの煮付け いんげんの味噌和え ワカメの胡麻ドレ和え
おやつ			どら焼き	プチシュークリームチョコ	プリン	たこ焼き
	6日	7日	8日	9日	10日	11日
昼食	豆腐ハンバーグ照焼きのコース 大根とえびの薄味煮 ごぼうサラダ ビーマン漬け	八宝菜 焼き目餃子 マカロニとツナのフレンチドレ和 え 法れん草のナムル	鮭のラビゴットソース 切干の煮付 小松菜の胡麻和え コーンたっぷり ポテトサラダ	鶏の甘辛ごま味噌焼き 焼うどん 野菜の旨煮 からし菜の湯葉和え	きのこ牛肉の煮物 玉子ロール ツナとキャベツのサラダ ビーマンともやしのソテー	鍋パーティ
おやつ	抹茶まんじゅう	青りんごゼリー	ミニドーナツ	ももゼリー	今川焼き	杏仁豆腐
	13日	14日	15日	16日	17日	18日
昼食	鱈の柚庵焼き 野菜の煮しめ 茄子とビーマンの味噌炒め 昆布豆腐煮	あわせ豆腐と野菜の炊き合わせ いんげん肉巻きフライ 卵と野菜 のサラダ キャベツのポン酢和え	豚肉と卵と野菜の中華炒め かぼ ちの煮物 春菊の菊花和え マ カロニとツナのフレンチドレ和え	秋刀魚の生姜煮と絹ごしあげ煮物 切干と桜エビの煮付け ブロッコ リーの胡麻和え 白菜のドレ和え	鶏の塩だれ焼き 五目煮 法れん草の磯和え ごぼうサラダ さつま芋ごはん	揚げ豆腐の炊き合わせ 筑前煮 ワカメの酢の物 小松菜ともやしのお浸し
おやつ	手作りおやつ(鈴かすてら)	抹茶プリン	コーヒーゼリー	黒糖まんじゅう	クリームコンフェ	葛餅ゼリー黒蜜かけ
	20日	21日	22日	23日	24日	25日
昼食	手作り昼食	赤魚の照焼き 法れん草の白和え 切干と山菜の炒め煮 胡瓜とワカメの酢の物	鶏とウインナーの洋風煮込み 塩焼きそば 春菊のお浸し じゃこビーマン	元祖舞鶴風肉じゃが 野菜炒め 小松菜の辛子和え カリフラワー の中華ドレッシング和え	鮭の柚子味噌焼き 炊き合わせ しろ菜のお浸し 大根サラダ	天ぷら盛り合わせ 筑前煮 キャベツと油揚げの酢味噌和え みかん缶
おやつ	焼きドーナツ	クリームブッセ	ふっくらしっとり蒸しケーキ	ミルクのロールケーキ	ミニクリームパン	シュークリーム
	27日	28日	29日	30日		
昼食	鱈の照焼と炊き合わせ 五目豆 法れん草の胡麻和え たらこスパゲッティ	鶏肉の親子煮 ひじきの五目煮 小松菜のお浸し 胡瓜の酢の物	鱈の中華風きのこ餡かけ 筑前煮 春菊のかか和え マカロニサラダ	トンカツ煮 切昆布の炒め煮 さつま芋のレモン煮 からし菜のお浸し		
おやつ	水ようかん	ミニマフィン	ストロベリームース	おはぎ		

11月レクレーション予定 ・風船バレー試合 ・買物レクレーション

- ・手作り昼食(鍋、おでん) ・手作りおやつ(鈴かすてら)
- ・今井先生リハビリ体操(11/3、11/21)・日曜日外出レク(11/19)

当センターへのご意見やご提案、苦情については、下記の窓口にお申し出ください。

綾デイサービスセンター山科ご相談窓口 TEL 075 (572) 7528 FAX 075 (572) 7521